

PIJAT BAYI TERHADAP BERAT BADAN BAYI USIA 1-3 BULAN

Wahyu Tri Astuti¹, Evy Tri Susanti², Maya Permatasari³

¹Departemen Keperawatan Anak, Akademi Keperawatan Karya Bhakti Nusantara Magelang, Telp.(0293) 3149517/E-mail : astuti.wahyutri@yahoo.co.id

²Departemen Keperawatan Maternitas, Akademi Keperawatan Karya Bhakti Nusantara Magelang, Telp. (0293) 3149517/E-mail : evytrisusanti@yahoo.co.id

³Mahasiswa Departemen Keperawatan Jiwa Akademi Keperawatan Karya Bhakti Nusantara Magelang, Telp. (0293) 3149517/E-mail : Mayapermata@yahoo.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke-10) yang akan menyebabkan peningkatan kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin. Penyerapan makanan menjadi lebih baik karena peningkatan aktifitas nervus vagus menyebabkan bayi cepat lapar sehingga akan lebih sering menyusu pada ibunya, akibatnya, ASI akan lebih banyak diproduksi, selain itu, ibu yang memijat bayinya akan merasa lebih tenang dan hal ini berdampak positif pada peningkatan volume ASI. Perbedaan pijat tradisional hanya ditujukan untuk menyembuhkan penyakit dan kadang disertai dengan jamu sedangkan, pijat modern adalah terapi sehat tanpa jamu atau obat apapun. **Tujuan** : untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap berat badan bayi usia 1-3 tahun. **Metode** : penelitian eksperimen, dengan desain penelitian *post control group desain*. melibatkan 12 bayi di desa Jambewangi, Magelang. Sampel bayi usia 1-3 bulan yang hanya diberi ASI. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan berupa timbangan bayi merk *One Med*. Teknik analisis data t-Test. **Simpulan** : Secara keseluruhan rata-rata berat badan bayi yang dipijat dalam 28 hari naik 5616,67 gram dan yang tidak dipijat secara rutin kenaikan berat badannya 4866,67 gram.

Kata kunci : Berat badan, pijat bayi, usia 1-3 bulan,

PENDAHULUAN

Pijat bayi adalah terapi sentuh tertua dan terpopuler yang dikenal manusia. Pijat bayi telah lama dilakukan hampir diseluruh dunia termasuk Indonesia diwariskan secara turun temurun. Laporan tertua tentang seni pijat untuk pengobatan tercatat di Papyrus Ebers, yaitu catatan kedokteran zaman Mesir Kuno. Ayur-Veda buku kedokteran tertua di India (sekitar 1800 SM) yang menuliskan tentang pijat, diet, dan olah raga sebagai cara penyembuhan utama masa itu. Sekitar 5000

tahun yang lalu para dokter di Cina dari Dinasti Tang juga meyakini bahwa pijat adalah salah satu dari 4 teknik pengobatan penting (Roesli, 2001).

Pijatan pada bayi akan lebih memberikan kesempatan kepada ibu untuk mengenali bayinya, mengerti bahasa tubuh bayinya secara individual, pijatan bayi ini pun dapat membantu bayi untuk mengenal dan beradaptasi dengan dunia luar yang serba baru dan asing baginya, dan juga lebih meningkatkan hubungan batin antara ibu dan

bayinya. Manfaat yang bisa didapatkan dari pijat bayi adalah meningkatkan berat badan bayi, membantu sirkulasi dan perkembangan saraf, membantu mengatasi masalah tidur pada bayi, menambah nafsu makan, merangsang sistem sensorik, menstimulasi pertumbuhan hormon, membuat bayi menjadi lebih rileks dan mempererat hubungan antara bayi dengan orangtua. Pijat bayi bisa juga mengatasi masalah keterlambatan perkembangan, mendeteksi gangguan pada fisiknya, hiperaktif, gangguan tidur dan susah makan serta untuk mengatasi anak dengan gangguan sindrom (*Berliana, 2009*).

Salah satu manfaat pijat bayi adalah meningkatkan berat badan bayi. Peningkatan Berat Badan bayi ini disebabkan oleh karena bayi yang dipijat mengalami peningkatan tonus nervus vagus (saraf otak ke 10) yang membuat kadar enzim penyerapan gastrin dan insulin meningkat sehingga penyerapan sari makanan menjadi lebih baik. Penyerapan makanan yang lebih baik akan menyebabkan bayi cepat lapar karena itu bayi sering menyusu sehingga meningkatkan berat badan bayi (*James & Ashwill, 2007*).

Kenaikan berat badan anak pada tahun pertama kehidupan apabila anak mendapat gizi yang baik yaitu dari bayi lahir sampai 6 bulan pertama pertambahan berat badan setiap minggu 140-200 gram. Berat badan bayi menjadi 2 kali lipat berat badan lahir pada akhir 6 bulan pertama. Sedangkan pada umur 6-12 bulan pertambahan berat badan setiap minggu berkisar antara 85-400 gram. Berat

badan akan meningkat sebesar 3 kali berat badan lahir pada akhir tahun pertama (*Wong, Hockenberry, Wilson, Perry, & Lowdermilk, 2003; Hidayat, 2008*).

Pijat bayi dapat dilakukan segera setelah bayi lahir. Jadi, dapat dimulai kapan saja sesuai keinginan. Bayi akan mendapat keuntungan lebih besar bila pemijatan dilakukan tiap hari sejak lahir sampai usia enam atau tujuh bulan. Di Indonesia pelaksanaan pijat bayi di masyarakat desa masih dipegang peranannya oleh dukun bayi. Selama ini pemijatan bayi hanya dilakukan bila bayi sehat tetapi pada bayi sakit atau rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah lahir. Pijat bayi yang di masyarakatkan ini adalah pijat modern yang memadukan antara ilmiah (kesehatan), seni dan kasih sayang. Beberapa perbedaan antara pijat bayi tradisional dan modern antara lain pijat tradisional dilakukan oleh dukun pijat dengan ilmu yang katanya turun-temurun, sedangkan pijat modern justru dilakukan oleh ibunya sendiri, ayah, nenek, atau kakek yang merupakan orang terdekat dengan si kecil. Pijat Tradisional biasanya ditujukan untuk mengatasi penyakit, sehingga pijat tradisional sering di paksakan. Akibatnya, bayi menangis keras dan meronta-ronta. Setelah dipijat bayi lelap karena kelelahan menangis, bukan karena tenang, sedangkan pijat modern justru ibu yang menunggu kesiapan bayi. Hal ini akan membuat bayi senang. Setelah itu, menjadi santai dan tidur karena puas dan nyaman (*Dewi, 2012*).

Pada studi pendahuluan pada Desember 2014 telah dilakukan peneliti kepada 5 orang ibu yang membawa bayinya ke posyandu Pagiren di wilayah kerja Puskesmas Secang tentang pengalaman pijat pada bayi mereka. Kelima ibu mengatakan bahwa bayinya dipijat apabila ketika demam, sakit, sering rewel, dan ketika tidak enak badan pada tukang urut tradisional yang dipercayainya. Berdasarkan data yang didapat dari salah satu posyandu wilayah kerja Puskesmas Secang bahwa berat badan bayi yang ditimbang tidak mencapai angka standar normal menurut teori. Ibu yang mempunyai bayi yang mengikuti posyandu mengatakan bayinya dipijat ketika demam, sakit, sering rewel, dan tidak enak badan. Ibu bayi mengatakan tidak pernah melakukan pijat sendiri terhadap bayinya.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah eksperimen atau percobaan. Cara melakukan terhadap bayi, pijat bayi 2 kali sehari, pagi dan sore. Timbang berat bayi dengan menggunakan timbangan bayi merk *One Med*. Desain penelitian yang digunakan adalah *post test control group desain* yaitu pengambilan data hanya dilakukan setelah bayi dilakukan pijatan.

Sampel penelitian ini ditentukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu memilih sample berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah dibuat sebelumnya oleh peneliti. (*Burn & Geov:1991*). Kriteria sampel adalah bayi yang berumur 1-3 bulan yang di beri ASI,

ibu dan bayi yang berada desa Pagiren wilayah Puskesmas Secang dan bersedia 28 hari dilakukan penelitian, bersedia menjadi responden, bayi dalam keadaan sehat, dan Ibu bayi yang memperbolehkan bayinya dipijat sebanyak 12 responden (6 mendapat perlakuan dan 6 kontrol).

Setiap subjek yang memenuhi kriteria inklusi peneliti langsung meminta inform consent dan melakukan proses pengumpulan data dengan cara pengukuran langsung kepada responden (pre test) yaitu mengukur berat badan bayi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan timbangan bayi *OneMed* dengan akurasi pengukuran 0,05 kg untuk 0-10 kg dengan kapasitas maksimalnya 20 kg. Peneliti dibantu oleh 2 asisten yaitu dosen dan mahasiswa DIII keperawatan KBN Magelang.

Pada tahap pelaksanaan terapi pijat peneliti meminta responden pada kelompok eksperimen untuk membuat kontrak pertemuan dengan peneliti dan asisten peneliti untuk memberikan informasi dan demonstrasi terapi pijat melalui panduan (lembar balik dan leaflet) terapi pijat bayi sebanyak 2 kali pertemuan selama 30 menit sampai ibu bisa melakukan terapi pijat kepada bayinya dengan benar. Setiap asisten peneliti melakukan edukasi, dan mengontrol 3 orang responden eksperimen dan peneliti melakukan edukasi, dan mengontrol 6 orang responden eksperimen.

Demonstrasi yang dilakukan peneliti menggunakan boneka bayi sebagai media untuk memijat, sedangkan ibu langsung mendemonstrasikan kepada bayinya dengan sama-sama melihat panduan terapi pijat bayi (lembar balik). Ibu bayi mendapatkan lembar observasi penelitian, dimana orang tua wajib mengisi lembar tersebut dan mengikuti instruksi mengenai terapi

pijat yang diberikan kepada bayinya selama 2x15 menit dalam satu hari (pagi dan sore hari) selama 2 minggu. Pada saat mengunjungi rumah responden, peneliti dan asisten peneliti menanyakan kendala dalam melakukan pemijatan, dan peneliti memberikan kesempatan kepada orang tua untuk bertanya mengenai kondisi bayinya. Pada saat bertepatan dengan waktu pemijatan, peneliti melihat ibu melakukan terapi pijat kepada bayinya, dan memperbaiki kesalahan-kesalahan cara pemijatan.

Pada tahap post test peneliti mengukur kembali berat badan bayi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pengukuran ini dilakukan pada kelompok eksperimen setelah ibu responden melakukan terapi pijat kepada bayinya selama 2 x 15 menit (pagi dan sore) dalam 4 minggu/28 hari, sama dengan kelompok kontrol setelah 4 minggu penelitian, peneliti mengukur berat badan bayi dan memberikan edukasi dan pengajaran tentang terapi pijat bayi dengan menggunakan lembar balik dan leaflet. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan uji T test.

HASIL

Pada hari Minggu 13 Juni 2014 dilakukan pengukuran berat badan bayi yang dipijat dan yang tidak dipijat yang berbeda sebelumnya (28 hari) dengan menimbang berat badan bayi tanpa menggunakan baju dan diukur menggunakan alat pengukur dengan merk *One Med*. Kemudian terbaca dan didapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel.1 Hasil penelitian pengukuran Berat badan bayi yang dipijat

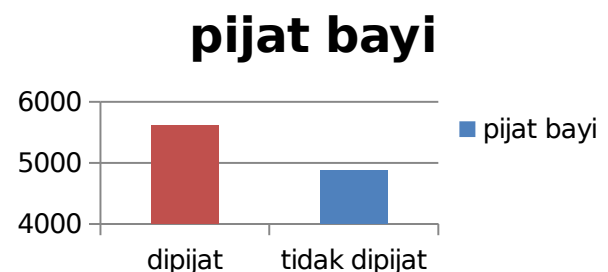
No Bayi	Berat Badan (gram)		
	Sebelum	Setelah	Kenaikan Berat

	dipijat	dipijat	Badan
1	4000	5300	1300
2	4100	5500	1400
3	4250	5600	1750
4	4800	6000	1200
5	4000	5100	1100
6	5000	6200	1200
Rerata	3691,67	5616,67	1325

Tabel. 2 Hasil penelitian pengukuran Berat badan bayi yang tidak dipijat

Nomor Bayi	Berat Badan (gram)		
	Sebelum dipijat	Setelah tidak dipijat	Kenaikan Berat Badan
1	4000	4800	800
2	4100	4600	500
3	4250	5000	750
4	4800	5000	200
5	4000	4400	400
6	5000	5400	400
Rerata	3691,67	4866,67	508,33

Grafik.1 Rerata berat badan bayi yang dipijat dan yang tidak dipijat



Untuk mengetahui pengaruh pijat bayi terhadap berat badan bayi usia 1-3 bulan, maka dilakukan uji *T tidak berpasangan*. Syarat dilakukan uji *T tidak berpasangan* adalah sebaran data normal dan variansi data harus sama. Berikut adalah hasil *test of normality* dan *test of homogeneity of variances*.

Tabel. 3 Hasil Tes Normalitas Bayi

Tests of Normality				
Shapiro-Wilk				
	Pijat bayi (28hari)	Statistic	df	D Sig.
berat badan bayi (gram)	tidak dipijat	.974	6	.918
	Dipijat	.959	6	.813

a. Lilliefors Significance Correction

Ket: Jumlah sampel yang digunakan ada 12 bayi < 50 berarti *test of normality* melihat pada *Shapiro-Wilk*. Sig berat badan bayi yang tidak di pijat 0,918 dan yang dipijat 0,813. Sig semua kelompok > 0,05 berarti sebaran data normal.

Tabel. 4 Hasil Hasil *test of homogeneity of variances*

Test of Homogeneity of Variances

Levene's Test for Equality of Variances			
	F		Sig.
Berat badan bayi (gram)	Equal variances assumed	214	.653
	Equal variances not assumed		

Ket: Sig pada *test of homogeneity of variances* adalah 0,653 > 0,05 berarti variansi data sama.

Hasil analisis *uji T tidak berpasangan* menunjukkan bahwa perbandingan berat badan bayi yang dipijat dan yang dipijat mempunyai perbedaan secara bermakna seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel.5 Hasil analisis *uji T tidak berpasangan* pada berat badan bayi yang dipijat dan yang tidak dipijat.

T test for equality of Means						
t	df	Sig.	Means	Std	95% CI Deff Low	Upp

		(2-tailed)	Diff	Error Diff		
Equal var assumed	- 10	.007	-	222.2	-	-
Equal var not assumed	37		750.0	3611	1245.	254.
	5		0000		17291	827
						09
Equal var assumed	- 9.71	.007	-	222.2	-	-
Equal var not assumed	37		750.0	3611	1247.	252.
	5		0000		16820	831
						80

Keterangan: $p < 0,05$ = signifikan

Berdasarkan hasil analisis *uji T tidak berpasangan* diperoleh $p = 0,007$. Karena $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan berat badan bayi secara bermakna pada dua kelompok.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran kedua kelompok, diperoleh rerata berat badan bayi yang tidak dipijat adalah 4866,67 gram, pada bayi yang dipijat selama 28 hari adalah 5616,67 gram.

Hal ini membuktikan bahwa pijat bayi dapat menaikkan berat badan bayi usia 1–3 bulan, sehingga sesuai dengan pendapat Pijat bayi adalah terapi sentuh tertua dan terpopuler yang di kenal manusia. Pijat bayi telah lama dilakukan hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia dan diwariskan secara turun temurun yang memiliki banyak manfaat. (Roesli, 2001).

Berdasarkan hasil analisis *uji T tidak berpasangan* diperoleh $p = 0,007$. Karena $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan berat badan bayi secara bermakna pada dua kelompok.

Secara teoritis, bayi memang memiliki berat badan yang bervariasi berdasarkan

usianya. Peningkatan berat badan bayi pun sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Karena itu, setiap bayi akan memiliki berat badan yang bervariasi tergantung dari faktor-faktor tersebut. Dalam periode tertentu terdapat adanya masa percepatan atau masa perlambatan, serta laju tumbuh kembang yang berlainan diantara organ-organ (Supartini & Hanuh, 2014).

Rata-rata peningkatan berat badan yang terjadi di penelitian ini adalah 440 gram untuk semua responden yang berusia 3-6 bulan. Ini berarti kenaikan berat badan yang dialami responden melebihi kenaikan berat badan normal yang terjadi pada bayi yang tidak diberikan pijat bayi. Menurut Depkes RI tahun 2011, peningkatan rata-rata berat badan bayi tanpa pemijatan selama 10 hari tanpa pemijatan adalah 133-136 gram pada bayi usia 3-4 bulan, 133 gram pada bayi usia 133 gram, dan 116-133 gram pada bayi usia 5-6 bulan. Dengan begitu didapatkan ada perbedaan kisaran 200-300 gram antara kenaikan berat badan bayi yang dipijat dengan yang tidak dipijat.

Penelitian ini hampir senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Jin Jing, et al (2007) yang menyatakan pemberian pijatan dan latihan gerak dapat meningkatkan perkembangan fisik dan kecerdasan bayi mulai dari bayi lahir hingga dengan bayi usia 6 bulan dengan $p=0,010$ untuk indeks berat badan. Hasil dari penelitian lainnya terkait dengan efektifitas pijat bayi terhadap berat badan pada bayi usia 6 bulan ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Merineherta (2009) yang

menyatakan bahwa ada pengaruh pijat bayi terhadap peningkatan berat badan bayi usia 3-6 bulan, yaitu terdapat perbedaan yang signifikan pada bayi yang dilakukan pemijatan jauh lebih baik dari bayi yang tidak dilakukan pemijatan dengan nilai $p<0,05$.

Secara teori dapat dijelaskan bahwa sebagian besar sistem saraf adalah sistem otonom, salah satu diantaranya adalah persarafan pada saluran cerna. Suplai saraf parasimpatis dihantarkan dari abdomen melalui saraf vagus. Saraf vagus adalah saraf ke-10 yang mengatur fungsi organ tubuh termasuk dibagian dada dan perut. Rangsangan pada saraf vagus (saraf parasimpatis) akan merangsang lambung untuk mengeluarkan hormon gastrin. Hormon gastrin akan merangsang pengeluaran insulin, asam khidroklorida, pepsinogen, enzim pankreas, mukus, peningkatan aliran empedu hati dan merangsang motilitas lambung. Hormon gastrin juga mempermudah relaksasi reseptif lambung (relaksasi sementara) sehingga lambung dapat menambah volumenya dengan sangat mudah tanpa peningkatan tekanan. Pengeluaran insulin akan mempermudah untuk memetabolisme glukosa. Sekresi asam hidroklorida, pepsinogen, enzim pankreas, peningkatan aliran empedu hati akan mempermudah pencernaan makanan. Saat makanan sampai pada duodenum maka akan merangsang pengeluaran cholecystokinin, hal ini akan merangsang motilitas usus. Sehingga dengan adanya peningkatan motilitas lambung dan usus akan mempermudah pencampuran, pendorongan

makanan dan penyerapan nutrisi menjadi lebih baik (Guyton, 2012; Guyton & Hall, 2006).

SIMPULAN

Simpulan yang dapat peneliti sampaikan sebagai hasil publikasi ini adalah Perlakuan pada bayi usia 1-3 bulan yang dilakukan pijat bayi ternyata dapat meningkatkan berat badan bayi daripada yang tidak dilakukan pijat bayi.

Berdasarkan hasil analisis uji *T tidak berpasangan* diperoleh $p = 0,007$. Karena $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan berat badan bayi secara bermakna pada dua kelompok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam hal ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Akper Karya Bhakti Nusantara Magelang Ketua Yayasan Karya Bhakti Magelang dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang telah memebrikan dukungan moril maupun materiil dalam penyelesaian publikasi ini.

REFERENSI

Berliana Theresia, AMF, *fisioterapis dari Klinik Eastwest Physiotherapy & Rehabilitation* (detikHealth, Rabu (9/9/2009)).

Burns., N & Grove, S.K. 1991. *The Practice Of Nursing Reseach : conduct critiques*.

Departemen Kesehatan, RI. 2011. *Pengukuran Antropometri*. Jakarta

Dewi, A. R. 2012. *Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap Ibu tentang Pijat Bayi di Kelurahan Wadung Getas Kecamatan Wonosari Klaten* [skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

James, S.R & Ashwill, J.W. (2007). *Nursing care of children : principles & practice*. Third edition. St. Louis : Saunders Elsevier.

Jing, Jin et al. 2007. *Massage and Motion Training For Growth and Development of Infants*. Guangzhou: World J Pediatri.

Guyton, A. C., dan Hall, J. E. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. EGC. Jakarta

Marineherta. 2009. *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi Usi 3-6 Bulan di Kelurahan Pasia Nan Tigo Kecamatan Koto Tangah Kota Padang*. Padang: Universitas Andalas Medicine.com.

Roesli, Utami. 2013. *Pedoman Pijat Bayi Bayi*. Jakarta.

Soetjiningsih, dan Ranuh, N. Gde. 2014. *Tumbuh Kembang Anak*. Edisi 2. EGC. Jakarta

Wong, dkk. 2009. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. EGC. Jakarta